

GEILZA MORAIS

Como se
DESCONECTAR
-do-
MUNDO
digital

PLANO DE AÇÃO DE 21 DIAS
PARA SE RECONECTAR COM O MUNDO REAL



COMO SE DESCONECTAR DO MUNDO
DIGITAL

*Plano de Ação de 21 dias para se RECONECTAR
com o MUNDO REAL*

GEILZA MORAIS

Editora Livro Pronto

Direitos autorais © 2020 Geilza Moraes

Todos os direitos reservados

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou armazenada em um sistema de recuperação, ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação ou outro, sem a permissão expressa por escrito da editora.

Design da capa por: Gabriel Veloso
Edição e Revisão: Jeferson Moraes

*À minha família, em especial ao meu esposo, sou grata a todos pelo incentivo, por me encorajar, apoiar-me e ter me ajudado a escrever este livro. O sentimento que tenho é gratidão!
Sou muito grata a Deus por permitir esse projeto.*

Índice

[Página do título](#)

[Direitos autorais](#)

[Dedicatória](#)

[Aviso Legal](#)

[Introdução](#)

[Capítulo 1: A história e os reflexos da era digital em nossas vidas](#)

[Capítulo 2: O impacto da tecnologia em seu corpo](#)

[Capítulo 3: Aprenda a recuperar o seu sono](#)

[Capítulo 4: O impacto da tecnologia na sua mente](#)

[Capítulo 5: Como você pode melhorar sua atenção e concentração](#)

[Capítulo 6: Como o mundo digital está moldando seu comportamento](#)

[Capítulo 7: Pratique a Consciência Emocional](#)

[Capítulo 8: Solidão planejada: aprendendo a se conectar consigo mesmo](#)

[Capítulo 9: Desenvolvendo um relacionamento saudável e outras idéias](#)

[práticas](#)

[Capítulo 10: Um plano de 21 dias para se desconectar](#)

[Conclusão](#)

Aviso Legal

Este livro foi escrito apenas para fins informativos. Foram feitos todos os esforços para tornar este livro o mais completo e preciso possível.

No entanto, pode haver erros na tipografia ou no conteúdo. Além disso, este livro fornece informações apenas até a data de publicação. Portanto, este livro deve ser usado como um guia.

O objetivo deste livro é educar. O autor e o editor não garantem que as informações contidas neste livro estejam totalmente completas e não serão responsáveis por quaisquer erros ou omissões.

O autor e o editor não se responsabilizarão por qualquer pessoa ou entidade com relação a qualquer perda ou dano causado ou alegado por ser causado direta ou indiretamente por este livro.

Introdução

Hoje, está cada vez mais difícil ficar desconectado da internet. Grande parte das pessoas trabalha de frente à tela do computador, e outra grande parcela faz isso em casa também. Várias pessoas vão para casa depois do trabalho, sentam-se em frente à TV e navegam na internet.

Vivemos em uma era digital. Em todo o planeta, mais 5 bilhões de pessoas usam algum tipo de aparelho de telefone celular. O número equivale a 67% da população mundial.

No Brasil, temos cerca de 204 milhões de smartphones em funcionamento, quase a totalidade dos 210 milhões de brasileiros.

Não apenas os nossos smartphones estão conectados à Internet, mas também nosso carro, Smart TV, nosso relógio, nossos jogos e até nossas casas estão conectadas à internet.

Essa amplitude de dispositivos conectados à internet nos levanta a seguinte questão: como podemos nos libertar desse vício de estarmos sempre conectados nesse mundo digital?

Aqui está uma breve pesquisa que lhe dará uma ideia do seu relacionamento com a tecnologia. Embora essa não seja uma pesquisa científica, ela fornece uma ideia do seu relacionamento com o mundo digital.

	SIM	NÃO	NÃO SEI

Você dorme com o celular ao seu lado na cama?			
Você olha as redes sociais uma hora ou menos antes de dormir?			
É difícil para você ficar em silêncio (por exemplo, em uma viagem de carro)?			
Você come a maioria das refeições na frente de uma tela (TV ou celular, por exemplo)?			
Você usa seu celular como alarme?			
Você verifica as redes sociais no trabalho?			
Você costuma verificar seu celular assim que chega uma notificação?			
Você liga a TV quando chega do trabalho?			
Você tem um Smartwatch?			
Você diria que o seu tempo diário no seu smartphone é superior a 5 horas por dia?			
Olhar para o seu celular é um movimento automático que você nem sempre faz conscientemente?			
Você tem dificuldade em adormecer ou perde muito o sono?			
Você está tentando perder peso?			
Você tem dificuldade com sua atenção ou concentração?			
Você verifica seu celular ou navega nas redes sociais quando dirige?			
Às vezes você sente que seu celular vibrou e quando foi olhar não tinha notificações?			
Você fica ansioso quando esquece seu celular ou não pode estar com ele por algum momento?			

Você considera seus dispositivos eletrônicos como sendo seus pertences mais valiosos, algo sem o qual não poderia viver?			
	SIM	NÃO	NÃO SEI

Agora calcule os totais. O que você conclui?

Se a maioria das suas respostas foi **NÃO**: Ótimo, isso significa que você encontrou um ponto em sua vida em que usa dispositivos eletrônicos, e estes não estão dominando completamente a sua vida.

Se a maioria foi **SIM**: Este é um sinal de que este livro é para você. Sua vida parece ser muito influenciada pelo tempo que você passa usando esses aparelhos eletrônicos; você pode estar perdendo muito tempo e energia em dispositivos que não atendem às suas necessidades.

Além disso, se você disse "sim" em quase todas as perguntas, provavelmente é uma pessoa que foge da realidade. Talvez seja hora de você assumir o controle de sua vida. Não será fácil desconectar-se do mundo digital, mas com determinação e paciência, você chegará lá!

Se a maioria foi **NÃO SEI**: Isso não é necessariamente uma coisa boa. Você pode estar inconsciente e incapaz de avaliar seu comportamento. Este livro te ajudará a ter mais consciência de seus hábitos e a viver uma vida mais intensamente.

Se você deseja desconectar-se completamente das redes sociais ou desenvolver um relacionamento mais saudável com a tecnologia, este livro está aqui para te ajudar a mudar positivamente seus comportamentos.

Este livro vai te ajudar a se reconectar com sua vida. Depois de ler este livro, você poderá reconhecer as ações que afetam sua saúde física e mental e aprender como adotar hábitos mais eficazes para ser mais feliz.

Você aprenderá sobre os reflexos do mundo digital em nossas vidas, e qual o impacto na sua saúde física e mental. Exploraremos como você pode adotar comportamentos mais positivos com a tecnologia enquanto encontra

uma maneira de se reconectar consigo mesmo.

A última parte deste guia é um plano de ação de 21 dias que vai te ajudar a desconectar-se da tecnologia para sempre. Mas primeiro, vejamos o próximo capítulo.

Capítulo 1: A história e os reflexos da era digital em nossas vidas

Por muito tempo temia-se o avanço tecnológico e não tínhamos a noção de onde poderíamos chegar, mas nos últimos anos a tecnologia tem modificado nossas vidas.

Há um avanço fantástico onde as informações transitam em velocidade instantânea e há comunicação direta entre as pessoas, sem limites de tempo e espaço. Por outro lado, a tecnologia também pode nos atrapalhar, especialmente quando nos tornamos viciados.

A invenção e o patenteamento do telefone ocorreu na década de 1870, a partir daí, o telefone passou por várias evoluções durante décadas até chegar no telefone celular.

O telefone celular foi criado no ano de 1973, desde então muita coisa mudou. O celular foi sendo aperfeiçoado até onde conhecemos hoje, só no ano de 1993 que a primeira mensagem de texto foi enviada, através de uma operadora da Finlândia.

No Brasil demorou muito para que essa tecnologia chegasse, afinal, as operadoras brasileiras ainda estavam pensando em instalar telefones fixos para os clientes.

Com sua presença constante no dia a dia das pessoas, tem sido fácil esquecer como era a vida antes do smartphone de hoje.

A internet foi criada no ano de 1969, é uma tecnologia relativamente nova na história. A internet é atualmente uma parte importante e comum da vida de diversas pessoas. Afinal, essa rede de comunicação se expandiu mundialmente e se desenvolveu de forma sem igual.

A internet tornou-se pública em 6 de agosto de 1991, menos de 30 anos

atrás. Desde então, tem melhorando sua velocidade a cada ano, e passou a ser mais acessível além dos computadores.

Não importa o lugar onde você mora no mundo; o tempo que as pessoas passam na frente do smartphone ou computador está se tornando um problema global.

Mais de 67% da população mundial possui um aparelho celular (cerca de 5,1 bilhões de pessoas), mas apenas cerca de 47% da população mundial (quase 3,5 bilhões de pessoas) tem acesso a internet.

Segundo, estudo realizado em uma parceria da Hoopsuite com a We Are Social, revela que, em média, cada pessoa no mundo passa 6h42min conectada à internet - o que, durante o ano, significaria um total de 100 dias inteiros dedicados ao uso da internet.

E se você acha isso um absurdo, a média do brasileiro é ainda maior: por aqui, ficamos conectados em média por 9h20min todos os dias. Isso significa que, dos 365 dias do ano, em 145 deles nós ficamos conectados à internet.

Embora a Organização Mundial da Saúde (OMS) tenha feito orientações para o tempo que as crianças ficam conectadas, não existe nenhuma orientação para os adultos.

Portanto, cabe a nós decidir o que acreditamos ser um momento apropriado para passarmos online. Provavelmente é apenas uma questão de tempo até que o governo comece a fazer recomendações de saúde relacionadas ao tempo que as pessoas passam conectadas à internet.

Nos próximos capítulos iremos conhecer mais sobre o impacto que a conexão exacerbada pode causar a saúde física e mental, e como ela pode ser afetada pelo tempo que você passa em frente a uma tela de smartphone.

Capítulo 2: O impacto da tecnologia em seu corpo

Pesquisadores da área da antropologia e psiquiatria tem feito estudos relacionados às mudanças que a tecnologia tem causado no funcionamento da mente e do corpo humano.

É seguro dizer que somos muito limitados no conhecimento e na pesquisa sobre os efeitos a longo prazo da tecnologia.

À medida que as pessoas envelhecem com as redes sociais e a tecnologia sem fio, provavelmente teremos mais descobertas que mudam nosso relacionamento com o mundo digital. Por enquanto, aqui estão alguns problemas conhecidos.

Um dos problemas é a obesidade, que também está relacionado ao tempo que a pessoa passa conectado à internet.

Um grande estudo com mais de 90 mil participantes concluiu que, independentemente da atividade física, observou-se que a obesidade e o tempo gasto na internet estão positivamente relacionados.

Um extenso estudo sobre obesidade, mostrou que 60% da incidência de excesso de peso era atribuível ao excesso de visualização da televisão.

Outro problema que pode ser destacado em nossa saúde física é a nossa visão. Um crescente grupo de pesquisa indica que cerca de 50% da população experimentará a Síndrome Visual por Computador (também conhecida como Tensão Ocular Digital).

A SVC é uma síndrome que faz com que uma pessoa tenha vários sintomas, como dor nos olhos, ressecamento, cansaço, ardor ou coceira, dor de cabeça, dor de garganta ou até mesmo dificuldade em manter os olhos abertos. Sem dúvida, pode ser tratado, mas nenhum estudo demonstra o impacto a longo prazo em nossa visão.

O tempo que você passa diante de uma tela pode afetar sua postura. Um estudo realizado por Harvard, Brigham e Women's Hospital e Microsoft mostra que gastar muito tempo em pequenos dispositivos como um smartphone pode sobrecarregar músculos, nervos, tendões, ligamentos e discos da coluna vertebral, por ficar sempre com a cabeça baixa.

Finalmente, um dos impactos mais predominante sobre a saúde física é a insônia, que tem afetado tanto a qualidade quanto a quantidade de sono das pessoas.

Pesquisas já demonstraram que a luz da tela (chamada luz azul) do nosso smartphone pode estimular as células de nossos olhos e redefinir nosso relógio interno, que é o ritmo circadiano.

Isso não afeta apenas o sono, mas também pode causar alguns problemas de saúde, uma vez que os problemas do ritmo circadiano estão relacionados ao câncer, ao metabolismo e às disfunções cognitivas.

Como a falta de sono é um grande problema para muitas pessoas, no próximo capítulo irei mostrar algumas dicas de como você pode melhorar sua rotina para dormir mais e melhor todas as noites.

Capítulo 3: Aprenda a recuperar o seu sono

Como resultado do aumento do tempo que as pessoas passam com seus dispositivos, o corpo tende a atrasar a produção de melatonina, um hormônio vital que regula o sono.

Com o tempo, essa privação do sono pode levar a algo mais grave, como transtornos do humor, obesidade ou depressão.

Para melhorar suas noites de sono, eis algumas recomendações que você pode implementar em sua rotina para dormir e aumentar sua chance de ter uma boa noite de sono.

Está provado que uma rotina fará com que seu corpo adormeça em um horário específico. Comece a analisar: em algum momento do seu dia, você acha que está se sentindo muito cansado?

Nesse caso, tente ir para a cama antes desse horário. Crie uma rotina que permita concluir tudo antes dessa hora e vá para a cama. Você também pode definir um alarme que lhe dirá que é hora de se preparar para dormir.

Dessa forma, você poderá implementar uma rotina em sua vida, possibilitando ter noites de sono agradáveis.

Ter um ritual para dormir é um excelente complemento para sua agenda. Um bom ritual para dormir é aquele que permite que você relaxe, desconecte-se do estresse da vida e diga lentamente ao seu corpo que é hora de desligar.

Aqui estão algumas dicas que você pode adicionar ao seu ritual:

- Tome um banho;
- Vá para a cama 1 hora antes de dormir e leia um livro;
- Tomar algum chá de ervas que você goste;
- Ouça música clássica;

- Escrever em um diário;
- Faça uma meditação.

Durante essa hora antes de dormir, é essencial evitar luz forte; deixe seu celular de lado e foque no seu relaxamento. Dessa forma, você não redefine seu ritmo circadiano.

Não subestime o conforto da sua cama e travesseiro e o poder da roupa nova. Se você se sentir desconfortável, provavelmente terá dificuldade em dormir ou em adormecer.

Outro aspecto do conforto é a temperatura do quarto e o nível de ruído ao redor. Tente dormir com um ventilador ou uma ar-condicionado.

Se você gosta de óleos corporais, experimente uma gota de lavanda no travesseiro, o que ajudará o cérebro a relaxar.

Evite álcool, cigarro, cafeína ou uma refeição entre 2 a 3 horas antes de dormir.

Provavelmente, será a coisa mais desafiadora e impactante a ser feita, que é desligar todos os aparelhos eletrônicos 1 hora antes de dormir. Passe a última hora fazendo algo que te deixe calmo e relaxado.

Tente colocar o dispositivo fora do quarto durante a noite; isso permitirá que você não seja perturbado durante o sono.

Especialistas dizem que a cama deve ser usada para dormir e sexo. Se você trabalha, navega nas redes sociais ou assiste TV da sua cama, seu cérebro associa a cama a uma zona de atividade e provavelmente estará ativo mesmo quando estiver na hora de dormir.

Treine sua mente para ver sua cama como um lugar para se desconectar do mundo digital, para algo que lhe traga conforto.

Agora é a hora de olhar para o seu quarto e tentar encontrar maneiras de melhorar a atmosfera para uma boa noite de sono. Existem eletrônicos que o iluminam à noite, como a luz de um carregador de laptop ou o seu

despertador?

Certifique-se de remover a luz e deixar o espaço escuro para dormir. Além disso, considere mover a TV no seu quarto. A TV o estimulará em vez de incentivar o sono.

Se você já tentou todas essas recomendações e ainda não está conseguindo dormir, pode ser uma boa ideia consultar seu médico ou um especialista em sono. Existem outras soluções que eles podem fornecer para melhorar seu sono.

Capítulo 4: O impacto da tecnologia na sua mente

Agora que vimos o impacto de nossos dispositivos eletrônicos no corpo físico, vejamos seus efeitos na saúde mental.

A tecnologia causou um impacto tão significativo em nossa mente que agora temos novos termos que descrevem questões psicológicas como o FOMO (Síndrome de FOMO - *Fear of missing out*).

O FOMO, ou Medo de Ficar por Fora das Redes Sociais, é descrito como "a ansiedade de que um evento emocionante ou interessante possa estar acontecendo atualmente em outro lugar, muitas vezes despertado por postagens vistas em um site de mídia social".

Não apenas experimentaremos sintomas reais causados pelas redes sociais, mas a mente também criará reações falsas como "síndrome da vibração fantasma". É quando você sente o smartphone vibrando, mas realmente ele não está.

Estudos mostram que as novas gerações agora estão sonhando em cores e, portanto, demonstram quanto a tecnologia pode impressionar a mente.

Sonhar em cores é uma ocorrência única conectada a gerações de indivíduos que cresceram com telas de TV coloridas.

Vamos nos aprofundar um pouco mais sobre como o mundo digital afeta nossas mentes.

A descoberta mais surpreendente do impacto da tecnologia tem em nosso comportamento e mente, é como ela estimula a dopamina.

A dopamina é um neurotransmissor responsável pelo prazer, desejo, ambição, dependência e desejo sexual. A pesquisa agora mostra que os usuários de redes sociais experimentam um ciclo de dopamina semelhante

aos indivíduos que são viciados em álcool, cigarros e drogas.

Em um estudo de Cheever, nos EUA), dois grupos foram estudados. Um grupo foi autorizado a permanecer com seu smartphone, mas teve que desligá-lo durante a pesquisa. O outro grupo teve que ficar sem o smartphone durante o estudo.

Os resultados mostram que os níveis de ansiedade aumentaram com o tempo, não apenas no grupo que não tinha acesso ao smartphone, mas também entre os usuários que estavam com o smartphones no outro grupo.

A ansiedade que surge da utilização do smartphone pode estar associada ao FOMO (Fear of Missing Out).

FOMO é um sentimento de ansiedade que quando experimentamos, achamos que estamos perdendo alguma coisa. É um termo coletivo que vemos em conexão com o uso de redes sociais ou compras online.

Com base em pesquisas, 56% dos usuários de redes sociais apresentam sintomas do FOMO. Atualmente, muitos tipos de pesquisa demonstram que o FOMO está conectado ao uso excessivo de smartphones e à dependência destes, o que afeta cerca de 50% das pessoas com idade entre 18 e 34 anos.

Como mencionado anteriormente, a síndrome da vibração fantasma é a vibração percebida de um dispositivo que não está vibrando.

Em pesquisas realizadas com mais de 250 estudantes de graduação, 89% haviam experimentado a vibração fantasma.

Vários estudos agora demonstram que indivíduos que passam mais tempo nas redes sociais têm taxas mais altas de depressão do que aqueles que passam menos tempo.

Há também um vínculo com fatores de risco para suicídio, em que adolescentes que passam 5 horas ou mais em seu smartphone tem 71% mais chances de desenvolver esses fatores.

Além disso, o aumento da taxa de suicídio em adolescentes parece

relacionar-se com o aumento do uso do smartphone entre os anos de 2007 a 2019.

Um dos maiores impactos do mundo digital é a falta de atenção e concentração. Essa falta de concentração tem um impacto significativo em nossa vida diária. Por exemplo, o usuário médio perde mais de 3 horas por semana apenas pegando o smartphone várias vezes durante o dia para olhar se tem notificação.

Nossa falta de atenção nos torna mais esquecidos, menos comprometidos com os outros e também exaustos. Segundo alguns estudos, essa distração constante pode nos levar a ser 40% menos produtivos durante o dia.

Diante do problema de falta de atenção que prevalece na maioria de nós, no próximo capítulo irei te apresentar idéias para melhorar seu foco e concentração durante o dia.

Capítulo 5: Como você pode melhorar sua atenção e concentração

Para melhorar sua concentração, você precisa aumentar sua capacidade de controlar o excesso de distrações.

As distrações podem levar a consequências graves, desde acidentes de trânsito provocados por motoristas nos celulares, e perda de criatividade, prejudicando o trabalho e a vida familiar.

Você precisará ser disciplinado, o que significa que você precisa dedicar um tempo no seu dia para se organizar e evitar muitas distrações e poder se concentrar melhor.

Aqui estão algumas atitudes que você pode tomar.

Exercícios como ioga ou corrida podem ser uma ótima maneira de começar a praticar para melhorar a sua saúde e o seu bem estar.

Pesquisas mostram que quando você se exercita, é mais provável que você aumente o controle da sua mente.

O exercício também está relacionado ao aumento da atenção, o que resultou em melhores notas escolares em alunos que praticam alguma atividade física.

Meditação é praticar a conscientização, é um conjunto de técnicas que visam atingir níveis avançados de concentração. Muitas pessoas acreditam que precisam parar de pensar quando meditam.

No entanto, meditação não é impedir que você faça algo; é mais sobre observar o que está acontecendo dentro de você e ao seu redor.

Uma maneira simples de meditar é sentar-se na posição de lótus, ou até

mesmo sentar-se em uma cadeira. É importante trabalhar bem a respiração, pois é um elemento crucial da meditação.

Concentre-se em um som na sala que você está. Esse som pode ser um ventilador ou um ar condicionado.

Quando você se desviar desse foco, traga sua consciência de volta ao som. Você pode fazer isso pelo menos 15 minutos por dia, diariamente. O objetivo é controlar e dominar os nossos sentimentos e emoções.

A leitura também é uma ótima maneira de melhorar sua capacidade de se concentrar e prestar atenção a uma tarefa de cada vez.

Se você estiver lendo no seu dispositivo móvel, desative todas as notificações para não se distrair durante a leitura.

Um ótimo momento para ler é antes de dormir, pois permite que você se desconecte do mundo digital e também acalme sua mente antes de dormir. A biblioteca da sua cidade provavelmente possui excelentes livros para você!

Escrever no diário é outra atividade que pode ser feita antes de dormir e é uma ótima maneira de concentrar seus pensamentos em uma única coisa. Pegue um diário, ou até mesmo um caderno, e comece a escrever sobre o seu dia.

Quantas vezes você se distraiu no trabalho porque teve uma pergunta repentina na cabeça que o levou a pesquisar no Google por 15 minutos?

É tão fácil se distrair quando você dá energia a todos os pensamentos que tem. Em vez de agir de acordo com todas as idéias, faça uma lista.

Mantenha sempre uma caneta e um papel próximos e, quando tiver alguma ideia, seja uma boa receita para um lanche ou até mesmo qual é o clima amanhã, anote no papel.

A lista será uma excelente maneira de expressar seus pensamentos sem te distrair por muito tempo. Quando você tiver um intervalo no trabalho, veja sua lista.

Capítulo 6: Como o mundo digital está moldando seu comportamento

Nos capítulos anteriores vimos o impacto que o mundo digital pode causar em nossa saúde física e mental, somos gravemente influenciados pelo tempo que passamos em frente a tela. Essa influência também pode moldar nosso comportamento.

Frequentemente ouvimos dizer que a tecnologia é algo que pode mudar nossos comportamentos para melhor; por exemplo, o uso do smartwatch para monitorar os exercícios, ou jogos como o Pokémon Go, que levam as crianças para fora de casa. Mas esse comportamento positivo muda sua realidade?

É um fato conhecido que empresas de marketing e mídia estudam a psicologia para moldar o comportamento de seus usuários.

Você provavelmente notou que o uso de títulos chamativos ou a notificação sonora das redes sociais é um elemento para chamar sua atenção. Essas táticas estão moldando as interações e comportamentos humanos.

Atualmente, é mais provável que as pessoas interrompam uma conversa com outra pessoa se o smartwatch ou o smartphone vibrar. Esse comportamento pode ser extremamente irritante para a pessoa que está ali do seu lado tentando manter uma conversa.

Estamos sempre entretidos e recebemos notificações instantânea em nossos aparelhos eletrônicos. É quase como se a solidão ou o silêncio se tornasse tabu ou pior, algo temido.

Apenas pergunte a você mesmo quando foi a última vez que se sentou em algum lugar e ficou em silêncio, sem estar mexendo no seu smartphone?

Você é capaz de dirigir do ponto A, ao ponto B, sem música? Além disso,

não toleramos mais esperar. As pessoas estão ficando cada vez mais irritadas nas estradas e na fila do fast food.

Outro comportamento causado pelo mundo digital é a nossa constante necessidade de atenção de outras pessoas com selfies e likes. Essa cultura de busca de atenção está nos fazendo criar esse "eu cibernético".

É um mundo em que podemos usar filtros para ocultar algumas inconsistências em nossa pele ou tornar nosso rosto mais estreito para ser mais agradável, até mesmo disfarçando nossos sentimentos.

As selfies têm um objetivo específico, que é determinar se os outros gostam ou não. E isso tem se tornando algo relevante ao sentimento de aceitação do indivíduo.

Esse mundo de selfies levou a outro tipo de comportamento, que é se vestir para o Instagram. O mundo de algumas pessoas se torna impulsionado por seu “eu digital”, vivendo através do que os outros irão pensar.

Estar distraído com nossos dispositivos o tempo todo nos deixa desconfortáveis, vulneráveis por estarmos sozinhos. Também pode nos tornar menos capazes de lidar com nossos pensamentos e emoções.

Quando perdemos a noção do nosso verdadeiro eu, e ficamos obcecados com o que o mundo externo pensa de nós, nos tornamos facilmente manipulados e influenciados por outros.

Perdemos a capacidade de pensar por nós mesmos e sermos independentes.

Como nosso comportamento está conectado às emoções, o tempo que passamos conectados provavelmente influenciará a forma como nos sentimos.

No próximo capítulo, aprenderemos sobre a consciência emocional e como você pode controlar melhor suas emoções no mundo digital.

Capítulo 7: Pratique a Consciência Emocional

Quando ficamos entretidos constantemente por algo externo a nós, é fácil deixar que nossos sentimentos e emoções estejam sincronizados com o que estamos assistindo e sendo cada vez mais envolvidos com que vemos em uma tela.

Se você está vendo algumas selfies ou assistindo a um vídeo horrível, seu estado emocional será influenciado e provavelmente criará um tumulto emocional que pode ser evitado.

Algumas pesquisas concluíram que as redes sociais levam, em geral, à emoções negativas. Por exemplo, um estudo demonstrou que os usuários do Facebook tinham um elevado sentimento de inveja, e a principal causa para todo esse sentimento ruim é ver os amigos que fazem mais sucesso em suas postagens, ou seja, ganham mais likes.

Embora limitar o uso das redes sociais seja a melhor recomendação; estar ciente de como a rede social está afetando você é muito importante se você deseja melhorar seu estado emocional.

Aqui estão algumas sugestões sobre como você pode fazer isso.

Da próxima vez que estiver nas redes sociais, observe seu estado emocional. Toda vez que estiver em um estado emocional negativo, anote-o mentalmente, ou em bloquinho de notas.

Quando você se observar sentindo emoções negativas, mude sua mente para algo mais positivo ou desligue o smartphone por um minuto.

Se você for impactado negativamente por uma postagem, deixe de seguir essa pessoa. Limpe suas redes sociais e siga apenas pessoas que fazem você se sentir bem consigo mesmo.

A chave é ser um usuário consciente da emoção e saber quando parar. Quanto mais você praticar e começar a observar a si mesmo, quando estiver online, melhor será evitar situações que o colocam em um estado reativo, em oposição a um modo reflexivo.

Quando você se pegar entrando nesse modo reativo, desvie sua atenção para algo mais empoderador, encorajador ou motivador.

Capítulo 8: Solidão planejada: aprendendo a se conectar consigo mesmo

Uma ótima maneira de se desconectar do mundo digital é definir um horário em que você ficará "desconectado". Você pode fazer isso planejando um momento de solidão.

No mundo da psicologia, estar só remete à ideia de prazer, relaxamento e satisfação consigo mesmo, conectar-se com o seu eu interior, melhorando o bem-estar psicológico; isso ajuda você a se conhecer e também permite que você não se sinta sozinho quando a solidão não planejada acontece.

Pode ser visto como um botão de *reset*, onde você pode voltar ao que te motiva e também se inspirar para ser o seu melhor.

A solidão planejada não precisa ser por muito tempo, ou uma coisa chata.

Aqui estão algumas coisas que você pode fazer para se familiarizar com “ficar sozinho e confortável em silêncio”.

Ande de carro, de bicicleta ou até de moto! Durante essa hora, não traga nenhum dispositivo eletrônico e, se você estiver dentro de um carro, desligue o rádio. Durante esse período, você desfrutará de sua própria companhia e dos sons ao seu redor.

Uma praça é uma excelente localização se você quiser ficar sozinho, mas não totalmente isolado. Deixe seu smartphone em casa ou no carro.

Pegue sua bebida favorita e sente-se sozinho, desfrute esse momento que é só seu. Observe o que está ao seu redor, pratique a atenção plena, que é ouvir, observar e viver no momento presente.

Procure um local na sua cidade e faça uma caminhada! Deixe suas músicas e dispositivos eletrônicos no carro ou em casa. Aproveite esta

oportunidade para se conectar com a natureza, tomar um ar fresco e esvaziar sua mente.

Por que não planejar um retiro de fim de semana ou uma noite fora de casa? Tente encontrar um lugar onde você possa estar perto da natureza e se reconectar. Não precisa ser uma coisa cara.

Pode ser um sítio, uma fazenda ou uma chácara. Tente não trazer seus dispositivos eletrônicos e desconecte-se completamente por 24 horas.

A solidão planejada é apenas uma maneira de desconectar do mundo digital.

No próximo capítulo, você aprenderá outras opções disponíveis quando se trata de se reconectar com a sua realidade.

Capítulo 9: Desenvolvendo um relacionamento saudável e outras idéias práticas

Existem muitas maneiras de desconectar do mundo digital. Você já viu algumas delas nos capítulos anteriores.

Para ter sucesso, é necessário identificar quantas atividades não requerem estar conectado. Certifique-se de escolher algo que agrada a você e que não será difícil de fazer.

Aqui estão algumas opções que você pode querer experimentar.

Escolha uma sala em sua casa onde os componentes eletrônicos não sejam bem-vindos. Pode ser uma sala livre que você transforma em uma sala de meditação ou remova todos os aparelhos eletrônicos do seu quarto. Essa zona será um excelente lugar para ir quando você desejar se desconectar.

Tenha um intervalo de tempo quando optar por desconectar. Isso pode ser de manhã antes de ir para o trabalho, durante as refeições ou uma hora antes de dormir.

Dedique esse tempo a atividades que não exijam que você esteja na frente de uma tela. Além disso, você pode escolher um dia inteiro em vez de um período.

Um exemplo como segunda-feira sem TV, você poderia ter uma terça-feira sem internet.

Outra maneira de evitar estar sempre no seu dispositivo eletrônico é deixá-lo acabar a bateria e evitar carregá-lo imediatamente.

Quando o smartphone ou o smartwatch descarregar, considere isso como um sinal de que você precisa de um tempo offline.

Evite olhar para o seu dispositivo enquanto ele carrega, desligue-o. Coloque-o na tomada e faça uma atividade que não seja de frente a uma tela.

Por que não se matricular em um curso? Dessa forma, você gastará seu tempo aprendendo algo novo com outras pessoas, em vez de desperdiçar seu tempo nas redes sociais.

Em algumas cidades, há escolas técnicas ou faculdades, que geralmente oferecem cursos durante a noite ou nos fins de semana, você pode procurar.

Há uma grande variedade de opções disponíveis, como aprender uma nova profissão, uma língua estrangeira, novas receitas ou até uma aula de dança, procure algo novo que te empolgue.

Você está interessado em dançar ou ler? Qualquer que seja o seu interesse, você pode realmente encontrar um grupo de pessoas na sua área que tenham interesses semelhantes aos seus.

Ao ingressar em um grupo, você terá menos necessidade de estar nas redes sociais e terá mais sucesso em sua vida social.

Comece sua própria noite "desconectado" convidando amigos para uma noite de jogos. Jogos de tabuleiro são sempre uma excelente opção quando você quer se divertir com os amigos.

Treine para ignorar as notificações do smartphone. Assim como a pesquisa de Pavlov, com a resposta de um cachorro a um estímulo, atualmente você é treinado para responder imediatamente a um som de notificação no seu smartphone.

É hora de você se treinar. A partir de agora, você pode usar a notificação do seu dispositivo como um lembrete para respirar.

Sempre que surgir um som de notificação, respire fundo pelo nariz e expire pela boca.

Você também pode usar esta oportunidade para elogiar a si mesmo ou torná-la um momento de gratidão. Quanto mais você praticar esse novo

comportamento, mais rápido ele se tornará um hábito.

Quanto mais você se distrair em pegar o smartphone ou ficar em frente à TV, mais fácil será para você se desconectar.

Capítulo 10: Um plano de 21 dias para se desconectar

O plano a seguir é para ajudar você a desenvolver um relacionamento mais saudável com o mundo digital.

Você será guiado lentamente para reduzir o tempo que você passa olhando para uma tela, em 21 dias. Se você trabalha na frente de uma tela, tente aplicar as seguintes diretrizes em sua vida pessoal.

Antes de iniciar este plano, pergunte-se como está preparado para fazer essa alteração.

Sua motivação para mudar será a razão número um, se você falhar ou não. Responda às perguntas a seguir para avaliar sua disponibilidade para alterações.

Em uma escala de 1 a 10 (1 não sendo motivado, 10 sendo altamente motivado), qual o seu grau de motivação para se desconectar do mundo digital?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Se sua resposta estiver abaixo de 10, o que ajudaria você a aumentar essa pontuação? Em outras palavras, o que te deixaria mais motivado para mudar?

Qual o maior benefício para você se desconectar?

Quem são as pessoas que podem ajudar com seu objetivo? E como você pode envolvê-los?

Preparação

Para se preparar para o sucesso, identifique um horário em que deseja começar. Certifique-se de ter condições favoráveis por 21 dias.

Minha data de início será: _____.

Agora que você tem uma data de início, responsabilize-se e marque-a no seu calendário. Se você mora com outras pessoas, tente fazer com que elas participem com você, quanto mais, melhor (ou, mais fácil).

Organize seu espaço para que seja mais fácil evitar o tempo exposto à tela. Se você tiver uma TV no seu quarto, pode ser uma boa ideia movê-la para outra sala, quanto menos tentação, melhor.

Agora vamos tentar prepará-lo para os obstáculos, prevendo seus comportamentos.

Em que horas do dia você está na maioria das vezes na frente de uma tela?

Quais são as coisas que você gostaria de fazer para substituir o tempo que fica de frente à uma tela?

Exemplos: leitura, dança, exercício, culinária, caminhada, etc.

Quais poderiam ser os maiores obstáculos para alcançar o seu sucesso?

Quais são as suas opções para evitar que esses obstáculos surjam?

Pense em um dia em que você esteja desconectado do mundo digital. Como seria?

Agora prepare-se, é hora de desconectar-se oficialmente do mundo digital.

DIA 1: MONITORANDO O TEMPO DE TELA

Hoje, você monitorará o tempo de tela. Você pode fazer o download de um aplicativo que calcule isso para o seu smartphone e verifique o tempo da tela em outros dispositivos, como TV ou computadores.

Seu objetivo será ver uma redução no tempo de tela nos 21 dias. Todas as manhãs, você indicará o tempo de tela do dia anterior e tentará reduzi-lo.

Dia 1 - Tempo de tela: _____

DIA 2: PLANEJAMENTO OFFLINE

Hoje, preciso reduzir para _____ minutos de tempo de tela.

Hoje, você planejará o tempo offline. Identifique um momento em que você desligará todos os seus dispositivos por 30 minutos.

Depois de identificar um horário, decida o que fará durante esse período. Sinta-se livre para escolher algo que você escreveu na seção de preparação.

Às _____ horas, desligarei meus dispositivos. Eu me mantereí ocupado fazendo _____.

Depois de concluir seu tempo offline, responda às seguintes perguntas.

Como você se sentiu durante o planejamento offline?

Em uma escala de 1 a 10 (1 sendo extremamente difícil e 10 extremamente fácil), como foi fácil passar 30 minutos sem olhar para uma

tela?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Se sua resposta foi abaixo de 10, o que você pode fazer da próxima vez para melhorar esse ponto?

Você poderia repetir a atividade por um período mais prolongado?

Resultado do tempo de tela de hoje: _____ minutos

DIA 3: CONSCIÊNCIA EMOCIONAL

Hoje, preciso reduzir para _____ minutos de tempo de tela.

Hoje você praticará a consciência emocional.

Preste atenção às suas emoções enquanto olha para uma tela. Toda vez que você se sentir deprimido, faça uma pausa por pelo menos um minuto.

Durante esse minuto, concentre-se na sua respiração. Faça seis respirações profundas toda vez que tiver uma emoção negativa.

O que mais além de respirar que você poderia fazer para ocupar esse 1 minuto?

Exemplos: faça uma rápida caminhada pela casa; Faça uma tarefa doméstica; Pegue um copo de água.

Quantos intervalos você teve hoje? _____

O que isso diz sobre suas emoções? Que tipo de emoções você notou (ex: tristeza, inveja, raiva, frustração, aborrecimento, etc.).

Como você pode reduzir as emoções negativas evitáveis que você tem em um dia?

Resultado do tempo de tela de hoje: _____ minutos

DIA 4: PLANEJAMENTO OFFLINE 2

Hoje, preciso reduzir para _____ minutos de tempo de tela.

Hoje, você planeja o segundo período offline no seu dia.

Separe dois períodos de 30 minutos hoje para você desligar todos os seus dispositivos. Depois de identificar um horário, decida o que fará durante esse período.

Às _____ horas e _____ horas, desligarei meus dispositivos. Vou me
manter _____ ocupado _____ fazendo

Depois de concluir seu tempo off-line, responda às seguintes perguntas.

Como você se sentiu durante os períodos offline planejados?

Em uma escala de 1 a 10 (1 sendo extremamente difícil e 10 extremamente fácil), como foi fácil passar dois 30 minutos sem olhar para a tela?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Se sua resposta foi abaixo de 10, o que você pode fazer da próxima vez para melhorar essa pontuação?

Resultado do tempo de tela de hoje: _____ minutos.

DIA 5: RECARREGAR

Hoje, preciso reduzir para _____ minutos de tempo de tela.

Hoje, você manterá seus dispositivos inteligentes longe do seu quarto enquanto dorme.

Se você usar o smartphone como alarme, precisará encontrar um despertador (não um smartwatch).

Você também pode colocar seu smartphone na sala para não poder acessá-lo durante a noite.

Quando você acordar amanhã de manhã, não olhe para o smartphone por 15 a 30 minutos depois de se levantar.

Mude sua rotina para fazer café, prepare-se para o dia ou talvez tome seu banho primeiro. O que você escolher, tenha cuidado para não olhar para a tela por 15 a 30 minutos depois de sair da cama.

Resultado do tempo de tela de hoje: _____ minutos

DIA 6: PEGUE UM POUCO DE AR FRESCO

Hoje, preciso reduzir para _____ minutos de tempo de tela.

Hoje, você deixará o smartphone e o smartwatch de lado por 1 hora e tomará ar fresco.

Aproveite para andar de bicicleta ou caminhar. Escolha algo que ocupe sua mente por uma hora. Quanto mais a atividade for agradável para você, menor a probabilidade de você perceber que não possui o smartphone.

Em uma escala de 1 a 10 (1 sendo extremamente difícil e 10 extremamente fácil), como foi fácil passar 1 hora sem o smartphone ou o

smartwatch?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Se sua resposta foi abaixo de 10, o que você pode fazer da próxima vez para melhorar essa pontuação?

Resultado do tempo de tela de hoje: _____ minutos

DIA 7: É SUA ESCOLHA!

Hoje, preciso reduzir para _____ minutos de tempo de tela.

Hoje é o último dia da primeira semana. Como você deseja se reconectar com sua vida hoje? Planeje algo que permita desligar os dispositivos e aproveitar a realidade.

Como você se sente após a sua primeira semana?

O que foi fácil? Com o que você está orgulhoso?

O que foi complicado? O que poderia ser feito de forma diferente?

Resultado do tempo de tela de hoje: _____ minutos

DIA 8: ROTINA DE QUARTO

Hoje, preciso reduzir para _____ minutos de tempo de tela.

Agora você está começando sua segunda semana. Parabéns!

Hoje, você definirá uma rotina para dormir que não inclua o tempo de tela.

Trinta minutos a uma hora antes de dormir, você desligará todos os dispositivos e iniciará uma nova rotina de dormir. Durante esse período, você pode:

- Prepare seu almoço para o trabalho de amanhã;
- Leia (não em dispositivos eletrônicos);
- Tome um banho;
- Escrever em um diário;
- Faça um chá e beba em silêncio;
- Meditação;
- Faça alongamentos.

Qualquer outra atividade que não exija que você esteja na frente de uma tela e pode te ajudar a relaxar.

Faça o possível para manter essa rotina de dormir sem tempo de tela, 30 minutos a uma hora antes de dormir pelo resto dos 21 dias.

Resultado do tempo de tela de hoje: _____ minutos

DIA 9: RESPIRANDO NO MODO MINDFULNESS

Hoje, preciso reduzir para _____ minutos de tempo de tela.

Nos próximos dias, você vai explorar o mundo da *mindfulness* (atenção plena).

Por hoje, tente respirar com *mindfulness*, respirando profundamente três vezes.

- Inspirar pelo nariz
- Expirar pela boca
- Repita mais duas vezes

Refaça essa *mindfulness* respirando algumas vezes durante o dia, totalizando 5 atividades respiratórias.

Resultado do tempo de tela de hoje: _____ minutos

DIA 10: COMENDO

Hoje, preciso reduzir para _____ minutos de tempo de tela.

Hoje, você comerá sem o seu smartphone, e trará sua atenção para a sua alimentação.

A cada mordida, coloque os utensílios sobre a mesa e aprecie o sabor da comida. No início, não será fácil, especialmente se você estiver com fome, mas com a prática, isso se tornará um hábito.

Como você vivenciou essa atividade?

Resultado do tempo de tela de hoje: _____ minutos

DIA 11: CAMINHADA

Hoje, preciso reduzir para _____ minutos de tempo de tela.

Hoje, você prestará atenção a cada passo que der, diminuirá o ritmo e sentirá os pés tocando o chão.

Observe como é andar e também se concentre em colocar os calcanhares, pé e pé no chão a cada passo.

Como é a sensação de diminuir o ritmo da sua caminhada?

Resultado do tempo de tela de hoje: _____ minutos

DIA 12: NAVEGAR

Hoje, preciso reduzir para _____ minutos de tempo de tela.

Quando você estiver navegando na Internet hoje, preste atenção aos seus sentimentos e também tente estar atento à velocidade da sua navegação.

Tente ler tudo o que vê e conclua a leitura antes de passar para outra coisa. Observe-se, como você reage a certas coisas, e também tente manter o foco na tarefa e não se distrair com as notificações.

Como você se sente quando diminui a velocidade da navegação?

Resultado do tempo de tela de hoje: _____ minutos

DIA 13: RESPIRAÇÃO NO MODO MINDFULNESS 2

Hoje, preciso reduzir para _____ minutos de tempo de tela.

Hoje você praticará a respiração consciente (ensinada anteriormente) toda vez que olhar no seu dispositivo eletrônico.

- Ao olhar para o seu smartphone ou smartwatch, respire fundo três vezes antes de desbloquear o dispositivo.
- Inspirar pelo nariz
- Expirar pela boca
- Repita mais duas vezes
- Depois de concluir o exercício de respiração, pergunte a si mesmo se realmente precisa olhar para o smartphone ou se pode voltar à tarefa que estava realizando.

Refaça essa tarefa sempre que olhar para o seu dispositivo.

A respiração no modo mindfulness fez alguma diferença na sua atenção hoje?

Resultado do tempo de tela de hoje: _____ minutos

DIA 14: NAVEGAR 2

Hoje, preciso reduzir para _____ minutos de tempo de tela.

Hoje, você acessará sua conta da sua rede social. Por 20 minutos, você examinará todas as postagens no seu feed e observará seus sentimentos.

Deixar de seguir todos os usuários que postam algo que não traz uma experiência positiva.

Essa tarefa será uma excelente limpeza e melhorará sua experiência quando você estiver nas redes sociais.

Quantas pessoas você deixou de seguir?

Resultado do tempo de tela de hoje: _____ minutos

Dia 15: REFLEXÃO

Hoje, preciso reduzir para _____ minutos de tempo de tela.

Você está começando a terceira semana. Parabéns!

Como você se sente até agora?

Como você gostaria de começar o dia 15? Esta é sua última semana, identifique algo que você deseja fazer durante toda a semana que pode te ajudar a desconectar.

Resultado do tempo de tela de hoje: _____ minutos

DIA 16: DESLIGAR

Hoje, preciso reduzir para _____ minutos de tempo de tela.

Hoje é o grande dia; você desligará seus dispositivos durante metade do dia (a menos que seu trabalho esteja na frente de uma tela, se for esse o caso, sem navegação pessoal). Sim, você leu certo. Desligue seus dispositivos agora.

Se você está começando a formular uma desculpa em sua mente para não desligar seus dispositivos, pare agora mesmo. **NÃO EXISTEM** desculpas.

Se as pessoas precisarem entrar em contato com você, forneça seu número de telefone comercial ou e-mail. Mas não há absolutamente nenhuma razão para você não desligar o smartphone por meio dia (digamos, 6 a 8 horas).

Se você ainda está inventando desculpas, tente pelo menos por uma hora. Após uma hora, ligue o smartphone para verificar se há alguma emergência e desligue-o por mais uma hora.

Não há necessidade de ficar no smartphone por mais de 5 minutos. Deve ser tempo suficiente para verificar se alguém tentou entrar em contato com você em caso de emergência.

Se você não consegue fazer isso, peça a um amigo para ajudá-lo com a atividade. Seu amigo também pode estar aberto para segurar seu smartphone e informar se algo urgente aparecer.

Resultado do tempo de tela de hoje: _____ minutos

DIA 17: 24 HORAS DE LIMPEZA

Hoje, preciso reduzir para _____ minutos de tempo de tela.

Hoje é outro grande dia, porque você removerá as redes sociais do seu smartphone.

Sei que isso é um pouco assustador, mas não se preocupe, você poderá reinstalá-los amanhã. Você trabalhou tanto na semana passada que sei que conseguirá atingir esse marco significativo.

Agora pegue seu smartphone e desinstale todas as redes sociais, incluindo aplicativos de mensagens.

Você pode manter contato com as pessoas por mensagem de texto e telefone comum, mas desative as notificações.

O objetivo aqui é fazer uma limpeza nas redes sociais por 24 horas.

Para ter sucesso toda vez que você acessa o smartphone sem pensar em redes sociais, respire fundo. Inspirando pelo nariz e expirando pela boca.

Repita até sentir-se calmo e pronto para voltar à realidade.

Resultado do tempo de tela de hoje: _____ minutos

DIA 18: NOTIFICAÇÕES DESATIVADAS

Hoje, preciso reduzir para _____ minutos de tempo de tela.

ESTÁ QUASE LÁ!

Você fez 24 horas completas de limpeza nas redes sociais!

SENSACIONAL!

Agora, esse foi provavelmente o teste mais significativo. Se você falhar, poderá tentar novamente hoje (nunca é tarde demais).

Se você conseguiu, você merece reinstalar seus aplicativos de rede social, mas hoje você desativará todas as notificações, incluindo sua notificação de texto.

Se você tiver dependentes que talvez precisem entrar em contato com

você em caso de emergência, peça para ligar para você, se necessário.

Treine-se para verificar seu smartphone a cada 3 horas. Este exercício será útil para recuperar o controle de sua vida e nem sempre sentir a necessidade de olhar para o seu smartphone (as estatísticas mostram que pegamos nosso smartphone 1500 vezes por semana!).

Veja o seu dispositivo dizendo mentalmente NÃO! Em seguida, redirecione sua atenção para a tarefa que estava realizando.

Resultado do tempo de tela de hoje: _____ minutos

DIA 19: 2 HORAS APENAS

Hoje, preciso reduzir para _____ minutos de tempo de tela.

Você está quase terminando seus 21 dias. O objetivo de hoje é gastar menos de 2 horas de tempo de tela e, se puder, nenhum tempo de tela.

Se você trabalha na frente de uma tela, faça o melhor para reduzir o tempo da tela o máximo possível. O tempo da tela inclui uma TV ou uma tela de computador.

Como você vai ocupar seu tempo fora das telas hoje?

Resultado do tempo de tela de hoje: _____ minutos

DIA 20: DEIXE SEU TELEFONE EM CASA

Hoje, preciso reduzir para _____ minutos de tempo de tela.

Você pode passar um dia sem o seu telefone? Vamos tentar deixar sua tecnologia inteligente em casa.

Como mencionado anteriormente, se alguém precisar falar em caso de emergência, forneça um número telefone.

Você também pode encontrar uma maneira inteligente, como fornecer o número de telefone de um amigo ou informar onde você estará.

Sempre há uma maneira de as pessoas entrarem em contato com você em caso de emergência, ter seu telefone com você 24 horas por dia, sete dias por semana para emergências não é uma boa desculpa.

Como é a sensação de estar livre de tecnologia hoje?

Você faria isso de novo? Se não, por quê? Se sim, quando?

Resultado do tempo de tela de hoje: _____ minutos

DIA 21: SUCESSO!

Hoje, preciso reduzir para _____ minutos de tempo de tela.

PARABÉNS, VOCÊ CHEGOU ATÉ AQUI!

**VOCÊ CONCLUIU OS 21 DIAS PARA DESCONECTAR.
PARABÉNS!**

O que você aprendeu até agora?

Como você pode implementar o que aprendeu em sua vida diária? Como você pode manter todo o grande progresso que conseguiu até agora?

De que maneira offline você pode comemorar esse sucesso?

Tempo de tela quando iniciei _____ minutos vs Tempo de tela hoje
_____ minutos.

Conclusão

Nosso mundo digital é uma fuga fácil da realidade, mas tem um custo. Como você viu nos capítulos anteriores, o impacto em nosso cérebro, saúde física e comportamento pode ser significativo na vida de alguém e arruinar o relacionamento com as pessoas que amamos.

Aumentar nossa consciência de como usamos a tecnologia é essencial para ter sucesso na adoção de comportamentos mais saudáveis, e na manutenção de uma vida equilibrada.

Não apenas estamos mais propensos a mudar nossos hábitos, como também estamos mais propensos a mudar nossa vida, controlando o tempo que passamos na frente de uma tela.

Nosso relacionamento com a tecnologia não precisa ser inexistente, mas precisamos encontrar um equilíbrio.

Estar no controle significa usar a tecnologia em seu benefício, e não o contrário. Não desperdice toda a sua energia e tempo navegando nas redes sociais e entrando em uma toca de coelho depois de observar o clima no seu smartphone.

Conforme você enfrentou o desafio de 21 dias, a mindfulness e a transferência de suas atividades para ficar mais offline do que na frente da tela, podem melhorar seu bem-estar.

Estar offline também aumenta seu senso de vida no momento presente. Experimentar sua realidade pode ser mais gratificante do que o mundo digital.

É recomendável continuar a monitorar o tempo que passa conectado; a conscientização será essencial para manter um relacionamento saudável com a tecnologia.

Você não apenas será capaz de recuperar uma vida gratificante, como

também será um excelente exemplo para os outros seguirem.